Dr. med. S. von der Heide

Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Sportmedizin
Physiotherapeutin

Praxis für Prävention und Rehabilitation
Beckenbodengesundheit (m, w, d),
Beschwerden des Bewegungsapparates
Beratungsstelle Deutsche Kontinenz Gesellschaft

Praxisinformation: Galileo Vibrationstherapie

Was ist das?

Der Galileo® ist eine vibrierende Wippe auf der man steht, sitzt oder auch in anderen Ausgangspositionen arbeitet und bestimmte Bewegungungen macht. Die Vibrationen des Gerätes wirken auf Nerven und Muskeln Ihres Körpers und indirekt auch auf Ihre Knochen. Die Muskeln werden dadurch entweder gelockert und besser durchblutet oder aktiviert und reaktionsfähiger oder gar kräftiger gemacht, je nachdem, was das Ziel Ihrer Therapie ist.

Wozu dient das?

Es kann eine Schmerzreduktion, eine Entspannung, eine Verbesserung der Reaktion und eine Kräftigung von gezielten Muskelgruppen damit erreicht werden. Auch die Beckenbodenmuskulatur kann damit – ohne Einführung eines vaginalen oder rektalen Instrumentes - gut erreicht werden!

Ist das wissenschaftlich bewiesen?

Ja. Frau Dr. von der Heide hat ihren Doktortitel mit der Studie erworben, ob bei Frauen mit Inkontinenz diese Therapie wirkt. Und sie wirkt. Studien finden Sie zahlreich auch zu anderen Indikationen im Internet oder beim deutschen Hersteller: www.galileo-therapie.de

Wie läuft die Therapie ab?

Im **Ersttermin** werden grundsätzlich Ihre Problematiken erfragt und untersucht. Sollte sich eine Galileotherapie anbieten, sollten mindestens 2 Folgetermine: **Galileo - Vibrationstherapie** terminiert werden. In diesen 2 Terminen werden Sie befähigt, eigenständig mit dem Gerät zu arbeiten.

Konzept Hilfe zur Selbsthilfe: Wissen. Können. Machen.

Ich bringe Ihnen bei, was Sie individuell Wissen und Können müssen.
Machen müssen Sie dann selber!

Und dann?

Zwei Termine reichen nicht aus, um Muskulatur langfristig zu ändern. Um dieses zu bewirken gilt immer, dass Muskeln 6 Wochen lang trainiert werden mit 2-3 Trainingseinheiten / Woche. Sie haben dann 2 Möglichkeiten, dieses umzusetzen:

1. Sie trainieren in der Praxis selbstständig mit einer 10er Karte für ca 5 Wochen weiter.
2. Sie leihen sich ein kleines Gerät für zuhause für 4 -8 Wochen aus und probieren sich zuhause.

Nach 4-6 Wochen können Sie merken, ob es was bringt oder nicht.

MfG Ihre PRM-Praxis!